



MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Székhely: 1151 Budapest, Batthyány utca 22.
Iroda: 1135 Budapest, Petneházy utca 57. Földszint 5.
Telefon: +36 1 269 2910 E-mail: mdosz@mdosz.hu
Fax: +36 1 799 5856 Honlap: www.mdosz.hu
www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg
Elnök: Kubányi Jolán MSc Főtitkár: Erdélyi-Sipos Alíz MSc

OKOSTÁNYÉR® gyerekeknek adagolási útmutatóval

A felnőtt lakosság után a 6-17 éves korosztály számára is új hazai táplálkozási ajánlást adott ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Budapest, 2017. november 6. – **Másfél évvel a hazai felnőtt lakosságnak szóló táplálkozási ajánlás után a gyerekekét is kidolgozta a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ). A Gyerek OKOSTÁNYÉR® jelölésrendszerében és megközelítési módjában a felnőttekét követi és a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kellene a 6-17 évesek tányérjára kerülnie. Mivel a napi energiaszükséglet szempontjából a felnőttekhez képest ez a korosztály sokkal kevésbé egységes, ezért esetükben az eltérő adagok és mennyiségek meghatározása igen hangsúlyos szerepet kapott. Ezentúl bármelyik gondos anyuka vagy fiatal ki tudja számolni, hogy miből mennyit kellene a tányérra vagy az uzsonnás dobozba pakolni, mivel újításként a szakmai szervezet külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készített a gyerekeknek szóló ajánlásához.**

Mit csomagoljak neki, hova fizessem be, hogyan tudom kontrollálni, hogy mit eszik egész nap, ha reggel elmegy és csak este ér haza? Sok szülőben merülnek fel ezek a nyugtalanító kérdések, és a bizonytalanságot csak felerősíti, hogy gyakran hiányzik a kellő ismeret ahhoz, miként kellene a gyerek étrendjét életkorának megfelelően helyesen összeállítani. A dolgot nehezíti az is, hogy a gyerekek megfelelő fizikai és szellemi fejlődését tekintve lényegesen nagyobb a szükségleteikben is az eltérés egy kisiskolás és például egy kamasz között.

Mitől okos az OKOSTÁNYÉR®?

Az MDOSZ a **Gyerek OKOSTÁNYÉR®**-nál is megtartotta a felnőtteknek kiadott ajánlás közérthető tányérformáját. A szakembereket a praktikum vezérelte, amikor az eddigi piramis- vagy házalak helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható **tányéron jelenítették meg az egyes élelmiszercsoportok egymáshoz viszonyított helyes arányát**, amitől így remélhetően könnyebben rögzülnek majd. Ugyancsak az életszerűség jegyében **szakítottak az eddigi tápanyagalapú ajánlásokkal és élelmiszeralapúra váltottak**. Miután a köznapi életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem húst, tejet, kenyeret, zöldséget és gyümölcsöt, az ajánlás is ezek egész napi étkezésre vetített arányát adja meg.



MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Székhely: 1151 Budapest, Batthyány utca 22.
Iroda: 1135 Budapest, Petneházy utca 57. Földszint 5.
Telefon: +36 1 269 2910 E-mail: mdosz@mdosz.hu
Fax: +36 1 799 5856 Honlap: www.mdosz.hu
www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg
Elnök: Kubányi Jolán MSc Főtitkár: Erdélyi-Sipos Alíz MSc

Mi a különbség a gyerek és a felnőtt OKOSTÁNYÉR® között?

Röviden: **az adagok**. Az alapvető különbség ugyanis abból adódik, hogy a 6-17 éves korosztály napi energia- és tápanyagigénye igazán sokrétű. Könnyű belátni, hogy egy hatéves gyereknek egész más a kalóriaszükséglete, mint egy kamasznak. Nem mindegy az sem, hogy milyen nemű a gyermek, és akkor még nem beszéltünk a fizikai aktivitásról és más egyéni tényezőkről.

A felnőttek és gyerekek napi étkezésének helyes arányai tulajdonképpen megegyeznek; nagyjából az étrendünk felét a zöldségnek és gyümölcsnek kellene kitennie, a másik felén osztoznak a gabonafélék: például a kenyér, péksütemény, tésztafélék, valamint a húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek. A különbség elsősorban az elfogyasztásra javasolt élelmiszer-mennyiségekben van. Egy átlagos, közepesen aktív életmódot folytató felnőtt nőnek 2000, egy férfinak 2500 kcal a napi energiaigénye. Ez természetesen az egyéni tényezők (pl. életkor, fizikai aktivitás stb.) függvényében mindenkinél másként alakul. A gyermekek energiaigénye a kor, nem, testtömeg és aktivitás alapján nagy szórást mutat, iskolás korban napi 1300 és 3300 kcal között változik. Ezért **a szakmai szervezet a gyerekeknek külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is kidolgozott.**

De mennyi az annyi?

Az adagolási útmutató különlegessége, hogy a gyerekek kedvelt használati tárgyival demonstrálja, egy-egy élelmiszerből mennyit jelentenek az ajánlott adagok. CD, mobiltelefon, jegyzetömb, kiemelő filc méreteivel jelölik, hogy mennyi egy adag paprika, vegyes zöldség, kenyér, egy marék dió és rizs vagy éppen hasábburgonya. Így a gyerekek számára is könnyebben értelmezhető, hogy miből mennyit kellene tenniük arra a bizonyos „okostányérra”.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által összeállított OKOSTÁNYÉR®-t a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) ajánlásával teszik közzé. A felnőtteknek és a gyerekeknek szóló ajánlás is elérhető az MDOSZ honlapján:

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult közhasznú szervezetként. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása pozitív befolyásolás útján.

Mi az MDOSZ célja?

- A lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása.
- Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében.
- A táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése.